



スクワット

三上真由美氏(健康運動指導士)



ボール・エクササイズの効果
太ももの内側(内転筋)と腹筋を鍛えることで尿失禁予防や正しい姿勢の保持が期待できます。

小さいバランスボールを使用するメリットとは？ ⇄



小さいバランスボールは、意識しにくい骨盤周りや体幹部の筋肉を鍛えられるようサポートしてくれるトレーニングツール。

ただ座っているだけでも、椅子と背中にあいだに挟んだり両脚のあいだに挟んだりすることで、ながら運動が可能です。

また、直径25cm前後という小ぶりのサイズのため、自宅にスペースを確保することが難しい人でも邪魔にならないところが魅力。小さいバランスボールを手に入れて、引き締まった体を目指しましょう。